

# RETOMBER SUR VOS PIEDS

Par Manon Lacroix

**Vous souhaitez améliorer votre condition, votre humeur, votre sort? Voici quelques pistes :**

- A. Chaque matin, en sautant du lit, déterminez un objectif pour votre journée (*inscrivez-le dans un carnet avec la date du jour*). Inutile de mettre la barre haute. Par exemple, vous pouvez vous dire : « *Seulement pour aujourd'hui je ne me blâmerai pas ni ne critiquerai personne ni aucune chose ou situation qui me déplaît. Au lieu de critiquer, je m'efforcerai de dire quelque chose de positif.* » Par exemple, au lieu de dire : « *Check donc ça, mais il se prend pour qui, lui?* » Dire plutôt : « *Hum, je pense que cette personne est débrouillarde et qu'elle a dû prendre bien des risques pour arriver à son but!* ». Ou encore, au lieu de dire : « *Ah! Je suis tellement stupide!* » Dites plutôt : « *J'ai le droit à l'erreur.* »
- B. Nourrissez chaque jour votre esprit avec de nouvelles connaissances, des choses positives qui enrichissent votre vie et augmentent votre bien-être. Apprenez toujours plus et encore plus. Vous améliorerez votre sort, c'est certain, ainsi que votre qualité de vie. *Mieux on sait mieux on fait!*
- C. Dès que vous avez des pensées négatives telles que : "*Je n'y arriverai pas; c'est trop dur; à quoi bon!* »; « *Je ne suis pas bon; je n'ai pas ce qu'il faut et blablabla; etc.* »
- D. Chantez une chanson rythmée que vous aimez, et ce, pour ne pas avoir à vous écouter ou encore à vous entendre prononcer des mots ou des pensées limitatives et négatives. Ensuite, concentrez-vous sur votre objectif du jour.
- E. Pratiquez la gratitude le plus possible. C'est plus puissant que vous pensez. Juste comme ça, dites merci souvent. Faites ça quelques jours et observez bien ce qui se passe. Vous serez étonné des résultats. Continuez à le faire et vous serez toujours et encore plus heureuse, plus heureux. (*Croyez-le, c'est magique! Inconsciemment, vous êtes en train de vous entraîner à améliorer votre sort et votre qualité de vie, voire votre santé physique et mentale.*)
- F. Bougez suffisamment pour diminuer le stress quotidien et augmenter ainsi la productivité et l'efficacité de vos neurones (*et les hormones de croissance*).
- G. Identifiez-vous un objectif à long terme. Vous voulez quoi et pourquoi? Le *pourquoi* est très important. Détaillez sur une feuille ce que vous désirez vraiment. Soyez très, mais très précis. *Par exemple* : « *Je veux avoir une amoureuse ou amoureux d'ici le 30 janvier 2022* ». Puis, décrivez comment vous pouvez obtenir ce que vous voulez et qui peut vous aider. S'il le faut, contactez une personne ou une ressource qui peut vous appuyer dans votre démarche, peu importe qui ou quoi, trouvez quelqu'un qui vous inspire, qui a ce que vous souhaitez, et acceptez son aide et ses conseils.
- H. Activez-vous et surtout n'abandonnez pas. Gardez bien en vue votre objectif. Imaginez-le et visualisez-le comme si c'était fait et **RESSENTEZ-EN** les bienfaits (*quelles émotions vous envahissent? C'est essentiel de les éprouver (comme si c'était fait) : joie, bonheur, amour, etc.*).

**Vous y arriverez seulement si vous savez que c'est possible et que vous le pouvez!**